

## طالبی گنجینه‌ای از ویتامین‌ها

طالبی یکی از بهترین منابع حاوی ویتامین آ و ث محسوب می‌شود و سرشار از پیش فاکتور بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود.



طالبی یکی از بهترین منابع حاوی ویتامین آ و ث محسوب می‌شود و سرشار از پیش فاکتور بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، این میوه، علاوه بر این دو ویتامین حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین‌های گروه ب شامل ب 5 ، ب 3 ، ب 6 و ب 1 است.

مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های آ و ث، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، سکتو و سرطان را کاهش می‌دهد. همچنین وجود مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه ب در این میوه آن را به یک ماده بسیار مفید برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است.

به گزارش سایت اینترنتی ارگانیک، طالبی خواص درمانی متنوعی دارد از جمله این که اشتها آور، مدر، نرم کننده روده‌ها و ملین بوده و همچنین موجب طراوت و شادابی پوست بدن می‌شود. مصرف طالبی بعد از غذا به درمان کم خونی کمک می‌کند. این میوه همچنین برای مبتلایان به سل ریوی دارنده مفید است.

برخی از متخصصان معتقدند که گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی و یا درمان ورم پوست موثر است.

با این حال پزشکان توصیه می‌کنند کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند در مصرف طالبی احتیاط کنند تا جایی که شاید به توصیه متخصص مجبور شوند به دلیل قند بالا از مصرف آن خودداری کنند. همچنین مصرف زیاد این میوه برای مبتلایان به ورم معده توصیه نمی‌شود چون ممکن است علائم آنها را تشدید نماید.